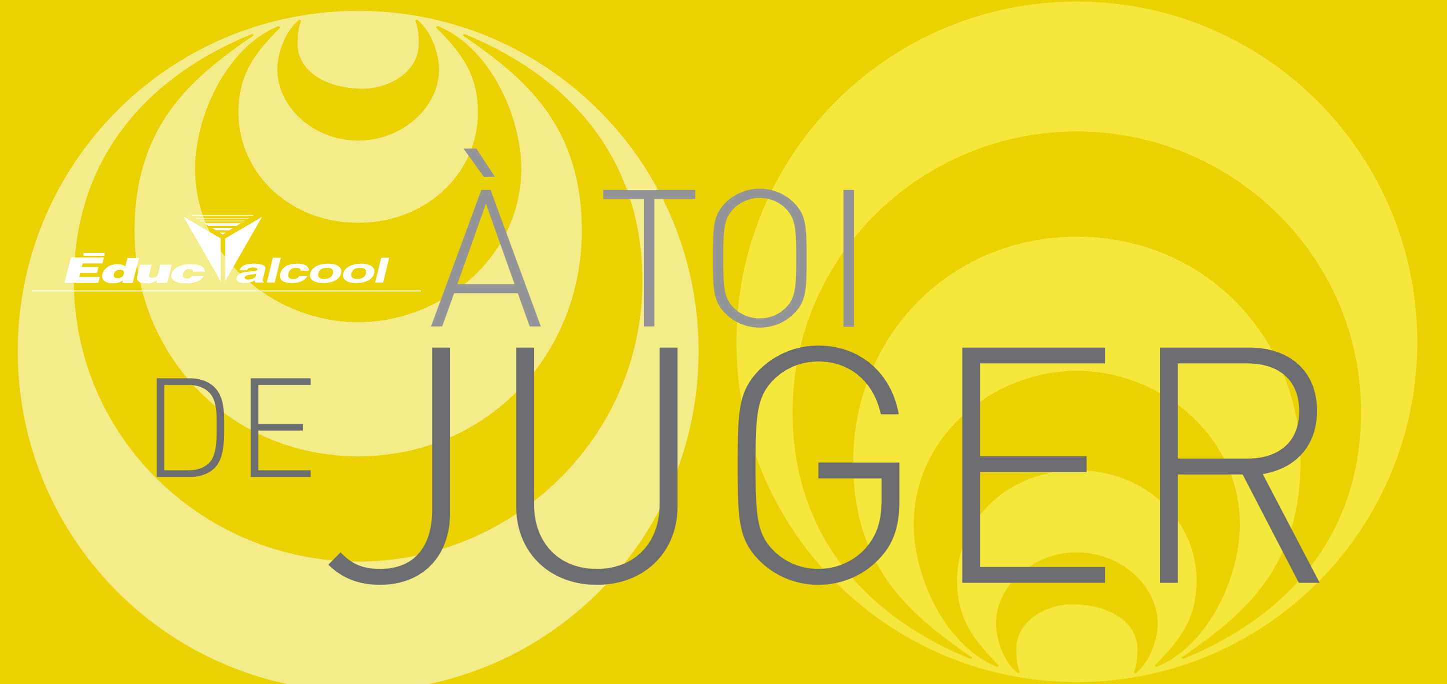




Matériel didactique complémentaire produit par Éduc'alcool à l'intention des enseignants de la troisième secondaire.

Il n'existe pas de modèle idéal pour retarder le plus possible la consommation de boissons alcooliques chez les enfants. À neuf ans, un enfant sur quatre a déjà fait l'expérience de l'alcool. Certains l'ont fait à l'insu de leurs parents, soit à la maison ou avec des amis, en buvant des restes dans les verres des adultes ou dans des bouteilles sans nécessairement faire la distinction entre bière, vin, cidre ou alcool fort. D'autres, par contre, en prennent à l'occasion avec l'accord de leurs parents parce que ces derniers préfèrent les initier à la consommation dans un cadre rigoureux et contrôlé.

L'OBJECTIF GÉNÉRAL

L'objectif général de ce matériel didactique complémentaire qui s'étend de la cinquième année du primaire à la fin de la cinquième secondaire consiste :

- à **retarder** le plus possible l'âge du début de la consommation;
- à développer chez les jeunes la culture du **goût** pour qu'ils deviennent des consommateurs critiques et avertis;
- à leur montrer à faire la distinction entre **l'usage abusif** et la **consommation modérée** d'alcool;
- à les aider à développer un comportement responsable face aux **pressions des pairs**;
- à les amener à comprendre qu'il n'est pas nécessaire de boire de l'alcool pour avoir du plaisir.

Pour atteindre ces objectifs, trois composantes sont prises en compte :

la physiologie, pour permettre aux élèves de mieux comprendre leur corps et les impacts éventuels de la molécule d'alcool sur leurs cellules;

l'alimentation, pour les sensibiliser à la culture du goût et à l'importance de bien se nourrir non seulement pour maintenir leur corps en santé, mais pour devenir des consommateurs avertis qui comprennent l'importance de la modération;

les influences, pour les aider à développer un comportement responsable face aux pressions des pairs. La vie en société les expose à une multitude d'influences. Plus

ils seront sensibles à cette pression, meilleure sera leur capacité à réagir sainement dans des situations qui pourraient leur être dommageables.

Des activités sont proposées. Elles correspondent à la réalité des jeunes et visent à former leur identité et leur esprit critique. Elles permettent aux élèves d'exprimer leur opinion et d'agir en expérimentant les sujets abordés. Il revient à l'enseignant de déterminer le temps qu'il souhaite consacrer à chacune des activités.

Chaque fascicule se rattache à un niveau scolaire précis et effectue un bref retour sur les données des années précédentes. Le matériel tient compte de l'âge des élèves et de leurs différences.

Des bandes dessinées interactives complètent ce matériel. Elles sont disponibles sur le site **www.educalcool.qc.ca**

Ce matériel didactique complémentaire a été conçu selon les principes et exigences énoncés dans le Programme de formation de l'école québécoise du ministère de l'Éducation, des Loisirs et des Sports du Québec (MELS). Les aspects qu'il touche correspondent aux domaines généraux de formation de ce programme : Santé et bien-être, Environnement et consommation, Médias et Vivre ensemble et citoyenneté.

Le genre masculin désigne aussi bien les femmes que les hommes et est utilisé sans discrimination dans le seul but d'alléger le texte.

Éditeur : Éduc'alcool
606, rue Cathcart, bureau 1000, Montréal (Québec) H3B 1K9
Conception et rédaction : Éducov inc.
Design graphique : Suzanne Fortin
Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 2006
Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Canada, 2006
ISBN 2-923548-08-6
ISBN 978-2-923548-08-1

SOMMAIRE

LÉGENDE
P : Physiologie
A : Alimentation
I : Influences



RETOUR SUR L'ANNÉE PRÉCÉDENTE

DEUXIÈME SECONDAIRE

Ce contenu peut être trouvé sur le site d'Éduc'alcool : **www.educalcool.qc.ca**

ALCOOL ET DÉTOXICATION

Questions à poser oralement.

- **Quel pourcentage d'alcool le foie peut-il détoxiquer pour le sang ?**
  Réponse : *Environ 90 %.*
- **Peut-on accélérer le rythme de détoxication en buvant beaucoup d'eau ou de café ?**
  Réponse : *Non.*
- **Que dit la loi lorsqu'il est question de publicité sur les boissons alcooliques et les mineurs ?**
  Réponse : *La loi interdit toute publicité sur les boissons alcooliques lorsqu'elle s'adresse à des mineurs.*
- **Quand le foie détoxique la molécule d'alcool, il produit une substance, l'acétate, qui exige un supplément d'eau pour être évacuée par les reins. Quelle est la conséquence de ce processus pour l'organisme ?**
  Réponse : *La déshydratation.*

LA PUBLICITÉ

- Quel slogan retenez-vous sur la modération dans la consommation des boissons alcooliques ?
- Question facultative : Lequel de vos slogans de l'année dernière portant sur l'importance de se respecter et de se faire respecter avez-vous retenu ?
  Réponses variées.

CONTENU DE L'ANNÉE EN COURS

CONTENU DE L'ANNÉE EN COURS



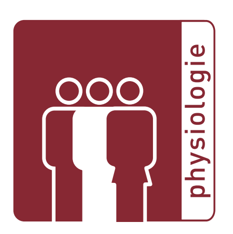
OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

LES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES D'APPRENTISSAGE PROPOSÉS AUX ÉLÈVES SONT LES SUIVANTS :

- expliquer sommairement l'effet de l'alcool sur le cerveau et les dérèglements physiologiques que peut entraîner l'abus des boissons alcooliques (Physiologie);
- faire un choix équilibré dans la composition d'un repas (Alimentation);
- reconnaître dans la publicité les contenus de type informatif et logique et ceux de type incitatif et émotif (Influences).



PHYSIOLOGIE



ALCOOL DE CONTREBANDE

Voir le contenu dans la section de l'élève.

ÂGE LÉGAL OU IDÉAL POUR CONSOMMER ?

Voir le contenu dans la section de l'élève.

BIOLOGIE MOLÉCULAIRE

Voir le contenu dans la section de l'élève.

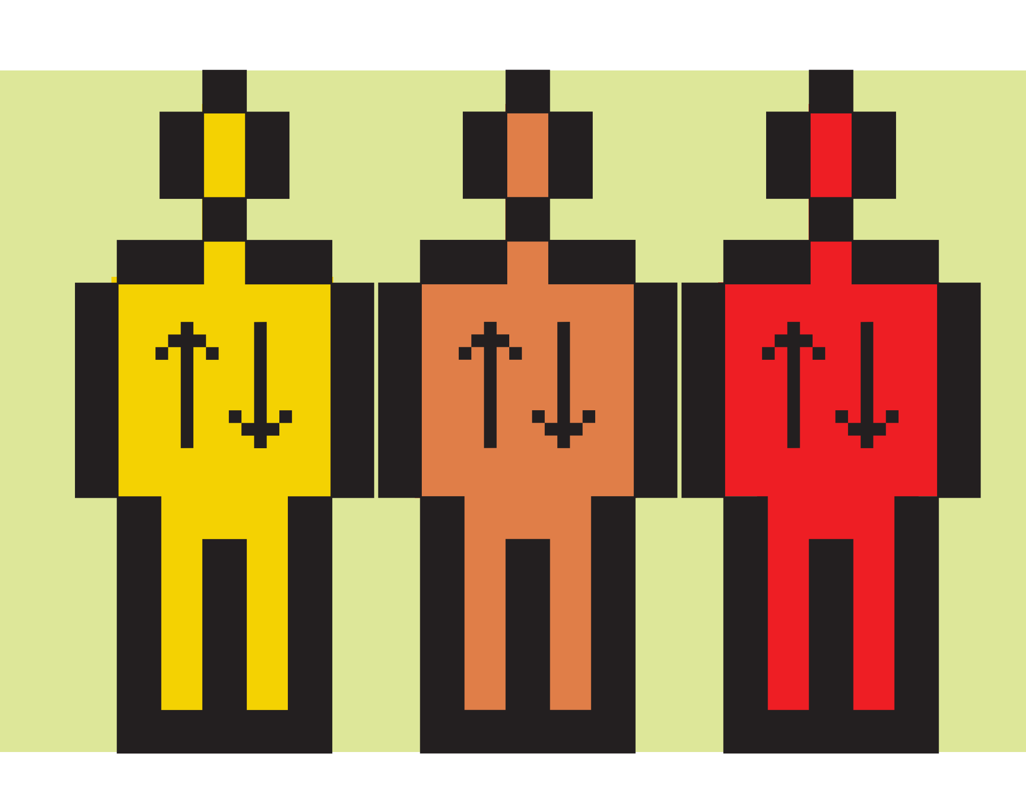
ACTIVITÉ 1

REMPLIR LA GRILLE DE MOTS

Voir le contenu dans la section de l'élève.

Solution de la grille de mots :

1. Neurotransmetteur
2. Cécité
3. Polynévrite
4. Digestif
5. 18 ans
6. Abus
7. Méthylique
8. Axone
9. Psychotrope
10. Chronique



ALIMENTATION



ACTIVITÉ 2

UN REPAS AVEC DES CAPRICIEUX!

Voir le contenu dans la section de l'élève.

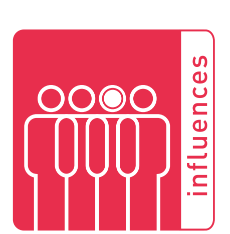
À cet âge, les jeunes sont plus indépendants et contestent souvent les recommandations alimentaires que leur font famille et éducateurs. Ils vont souvent prendre leur repas du midi à l'extérieur. Les mets qu'ils choisissent sont consommés sur place ou en retournant à l'école.

Cela est confirmé par les statistiques fournies par le Conseil jeunesse de Montréal qui démontrent que le quart des jeunes Québécois de 13 ans consomment fréquemment des repas dans les restaurants ou livrés à la maison. Ce comportement n'est pas facile à modifier. L'activité présentée dans la section de l'élève vise à susciter un intérêt pour d'autres façons de manger et à développer une attitude davantage ouverte face à la dégustation d'autres mets et au plaisir qu'on peut en retirer.

Solution : *Dans chaque assiette, on doit retrouver une viande, un poisson ou un substitut (ex.: pois chiches, œufs, etc.), deux légumes et un féculent.*



INFLUENCES



ACTIVITÉ 3

LA TÊTE OU LES ÉMOTIONS

Voir le contenu dans la section de l'élève.

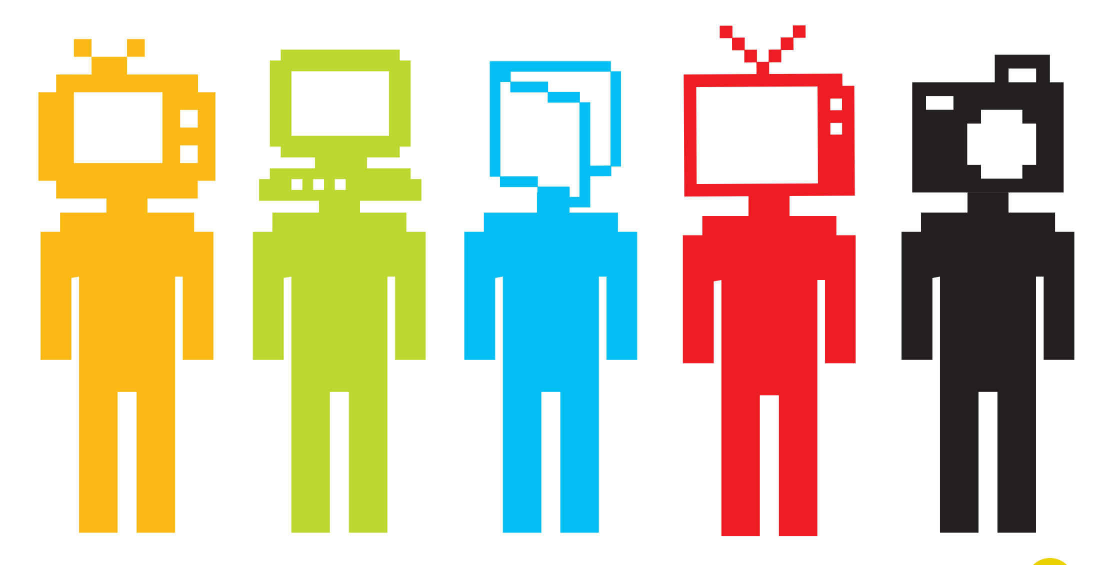
La veille, former des équipes de 5 ou 6 élèves et demander à chaque membre de l'équipe d'apporter de la publicité imprimée qu'ils apprécient provenant de journaux, de magazines, etc. Autre possibilité : plutôt que de demander aux élèves, vous pouvez apporter en classe des publicités de différents produits.

Avant l'activité, donner les consignes suivantes :

- séparer une feuille mobile en deux colonnes;
- sur la colonne de gauche, écrire incitatif / émotif, et sur celle de droite, informatif / logique;
- faire départager les caractéristiques incitatives / émotives de celles qui sont informatives / logiques.

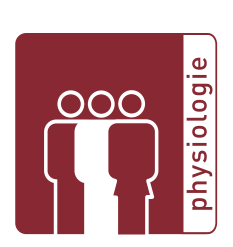
Quand l'activité est terminée, procéder à une mise en commun. Faire remarquer que la ressemblance de certains produits est si grande que les publicitaires n'ont pas intérêt à parler de leurs caractéristiques physiques. C'est pourquoi ils font appel à des contenus de type incitatif.

Exemple : Pour parler de deux boissons gazeuses sucrées et de couleur brune, l'accent sera mis sur des images d'un monde idéalisé, inspiré des attentes des consommateurs : être une fille ou un gars à la mode, sexy, rebelle, athlétique, *cool*, populaire et autres.



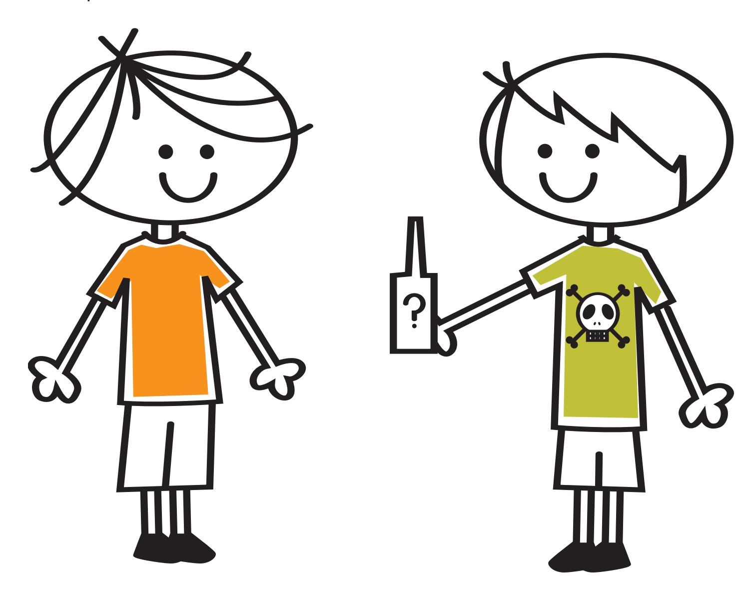
Nom de l'élève : ___________________________

PHYSIOLOGIE



ALCOOL DE CONTREBANDE

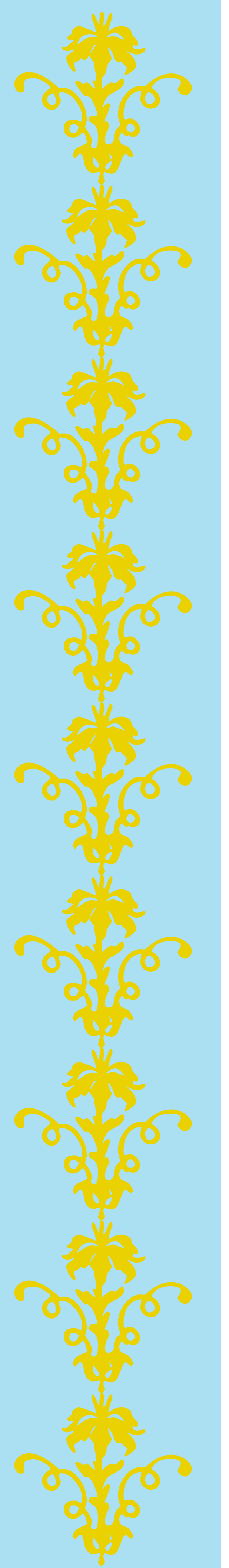
Le commerce des boissons alcooliques étant très lucratif, certaines personnes sans scrupules produisent à moindre coût des boissons de contrebande contenant de l'alcool **méthylique (CH3OH)**. Bien que proche parent de l'alcool **éthylique (CH3CH2OH)**, l'alcool **méthylique est un poison** ! Sa consommation peut entraîner la cécité et même la mort. C'est pourquoi les autorités sont si intransigeantes face à ces entreprises illégales. C'est aussi une très bonne raison de ne jamais consommer de boissons alcooliques de provenance douteuse, même si elles sont offertes gratuitement par un très bon ami.





ÂGE LÉGAL OU ÂGE IDÉAL POUR CONSOMMER ?

Il existe une différence d'environ **20 ans** entre l'âge légal pour l'achat de boissons alcooliques et l'âge auquel une consommation modérée et régulière d'alcool peut avoir des effets bénéfiques sur la santé. Il n'y a **pas vraiment d'âge idéal** pour consommer des boissons alcooliques : plus l'organisme vivant soumis à l'alcool est jeune, plus les perturbations biologiques sont importantes et irréversibles, et plus les dépendances développées sont tenaces.



Molécule d'alcool éthylique

approx._____ picomètres

1 picomètre = 10^{12} mètre

H C C O H H H H H

Intérieur du neurone postsynaptique

Canal ionique

ions

localisation du neurotransmetteur potentiellement remplacé par une molécule d'alcool

fente synaptique

récepteur

membrane plasmique

protéine transmembranaire

ions

Formule chimique de l'alcool éthylique

CH3-CH2-OH

H C C O–H H H H H

C : atome de carbone
H : atome d'hydrogène
O : atome d'oxygène

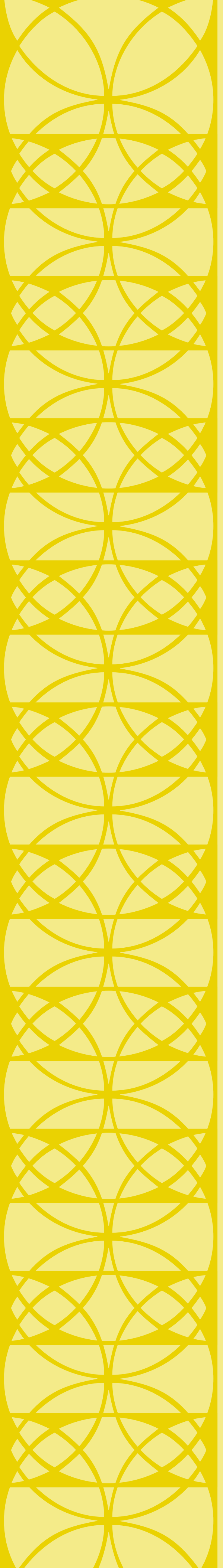
BIOLOGIE MOLÉCULAIRE

La molécule d'alcool et les mécanismes biologiques du cerveau.

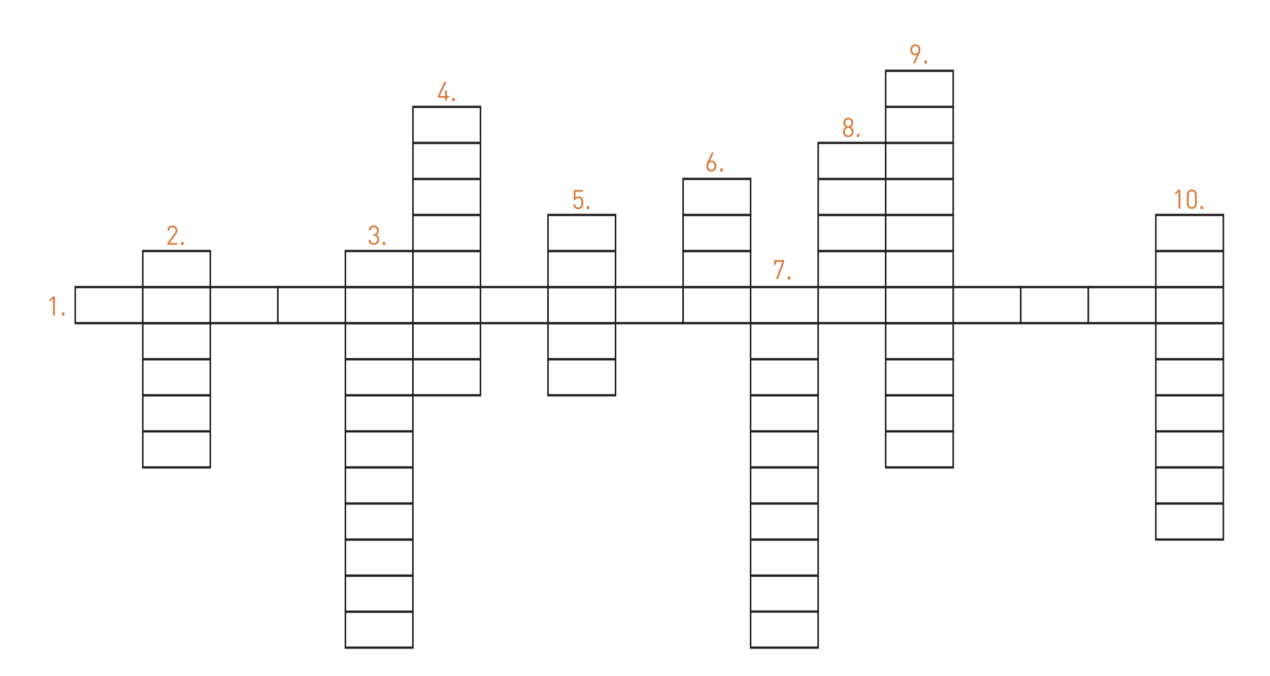
Ce que nous consommons influence presque toutes les étapes de notre métabolisme et joue un rôle important sur notre état de santé général. Dans le cerveau, la petite dimension et la configuration de la molécule d'alcool lui permettent de se **substituer** à certains **neurotransmetteurs** naturels. Ceux-ci sont rattachés aux **récepteurs de canaux ioniques** des membranes plasmiques des **neurones**. Cette substitution expliquerait en partie les propriétés psychotropes de cette molécule d'environ **300 picomètres** d'envergure hautement soluble dans l'eau. Son intrusion au sein des mécanismes biochimiques du corps est si efficace que, même à faibles doses, certaines personnes ressentent **rapidement** (en moins de 20 minutes) les effets de l'intoxication.

Aux effets extérieurs temporaires de l'intoxication à l'alcool s'ajoutent à plus **long terme** des perturbations physiologiques moins visibles, mais tout aussi importantes. En effet, la molécule d'alcool peut traverser aisément certaines membranes cellulaires, provoquant une irritation qui entraîne leur imperméabilisation. Ce phénomène expliquerait, en partie, l'accoutumance à l'alcool des buveurs chroniques.

L'abus des boissons alcooliques peut également entraîner des dérèglements physiologiques permanents au niveau du foie, du tube digestif, du système nerveux central et même périphérique, telle la polynévrite des membres inférieurs qui touche l'axone du neurone et qui aboutit le plus souvent à une paralysie des jambes.



ACTIVITÉ 1
REMPLIR LA GRILLE DE MOTS



1 Substance libérée par les terminaisons neuronales qui assure chimiquement la transmission de l'influx nerveux et à laquelle la molécule d'alcool peut se substituer.

2 Conséquences possibles résultant de la consommation d'alcool de contrebande.

3 Lésion de plusieurs nerfs qui peut être causée par l'abus d'alcool.

4 Système du corps humain qui peut subir des dérèglements physiologiques à la suite d'abus d'alcool.

5 Âge légal pour l'achat de boissons alcooliques au Québec.

6 Usage mauvais, excessif.

7 Alcool qui peut être contenu dans les boissons de contrebande pour réduire le coût de production.

8 Prolongement constant, unique de la cellule nerveuse.

9 (En psychologie, en médecine). Qui agit chimiquement sur le psychisme en parlant d'un médicament, d'une substance.

10 Qui dure longtemps, se développe lentement.

ALIMENTATION



ACTIVITÉ 2

UN REPAS AVEC DES CAPRICIEUX !

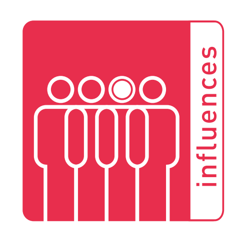
Tu reçois à manger trois amis un peu capricieux : Annie n'aime ni la viande ni le poisson, Vincent déteste le brocoli et Luc ne mange pas de pommes de terre. Avec ce que tu trouves dans le frigo, compose trois assiettes qui respectent leurs goûts.

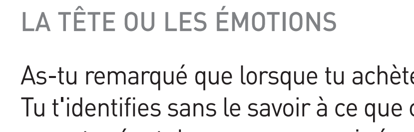
Voici le contenu du frigo :

- steak de bœuf, darne de saumon, pois chiches;
- brocoli, haricots verts, tomates, courgettes, carottes, fenouil;
- riz cuit, semoule de blé, pommes de terre en purée;
- lait, jus de pomme et jus de raisin, eau.



INFLUENCES



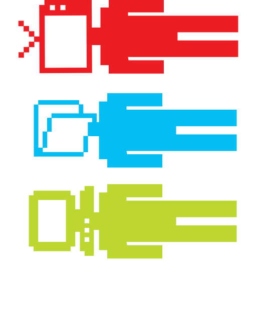


ACTIVITÉ 3

LA TÊTE OU LES ÉMOTIONS

As-tu remarqué que lorsque tu achètes un produit, c'est le côté séduisant qui t'attire ? Tu t'identifies sans le savoir à ce que ce produit peut t'apporter. Les publicitaires qui le savent créent des messages qui répondent à tes attentes et t'incitent à acheter. Ainsi, si ces messages te séduisent et savent créer un besoin chez toi, il y a de fortes chances que tu adhères à la marque proposée. Tu cèdes à une émotion.

Si, par ailleurs, on décrit les caractéristiques d'un produit de manière objective et on te fournit les informations voulues, il y de fortes chances que tu fasses un choix rationnel appuyé sur un argument logique.







MODE D'EMPLOI POUR

À TOI DE JOUER

BANDES DESSINÉES INTERACTIVES SUR INTERNET QUI COMPLÈTENT LES ACTIVITÉS

- Va au **www.educalcool.qc.ca**
- Clique sur VOLET JEUNESSE dans le menu principal et choisis À TOI DE JOUER.
- Finalement, clique sur la section **15 à 16 ans**, puis sur les bandes dessinées interactives :
  AUTOdiscipline
  Au bout du fil
  ou clique sur la section **17 et 18 ans**, puis sur la bande dessinée interactive :
  La cabosse

